KIKKOMAN

Um abraço do oceano: polvo assado com batatas, tomilho e espinafres

Tempo total **105 Mins.** **45 Mins.** Tempo de preparação **60 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.632,6 kJ / 864,5 kcal

Gorduras totais: **30,4 g** Proteína: **92,1 g**
Hidratos de carbono: **52,2 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o polvo

1,8 kg	de polvo
3	de louro
1 colheres de chá	de pimenta
1 colheres de chá	de sementes de funcho

Para as batatas

800 g	de batatas para cozer
3	dentes de alho
4 colheres de sopa	de azeite
10 g	de tomilho
100 g	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
100 ml	de água
1 pitada	de açúcar

Para os espinafres

300 g	de espinafres
2 colheres de sopa	de azeite
3 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

PREPARAÇÃO

Passo 1

1,8 kg de polvo - **3** de louro - **1 colheres de chá** de bagos de pimenta - **1 colheres de chá** de sementes de funcho
Corte a cabeça do polvo e esprema o bico. Coloque os tentáculos num tacho e encha com água fria até cobrir. Adicione as especiarias e deixe cozer em lume brando, tapado, durante cerca de 30 minutos . Pique os tentáculos com uma agulha para verificar se estão suficientemente macios. Se necessário, deixe cozer mais um pouco. Este primeiro passo pode ser facilmente preparado no dia anterior.

Passo 2

800 g de batatas para cozer - **3** dentes de alho - **4 colheres de sopa** de azeite - **10 g** de tomilho - **100 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **100 ml** de água - **1 pitada** de açúcar
Lave, descasque e corte as batatas em quartos. Esmague o alho e misture com o azeite, o tomilho, o molho de soja Kikkoman, a água e o açúcar. Coloque as batatas numa assadeira e regue-as com o caldo de alho. Tape e coloque no forno durante 20 minutos a 200 °C.

Passo 3

Separe os tentáculos do polvo e coloque-os na assadeira. Coza sem tampa durante cerca de 10 minutos.

Passo 4

300 g de espinafres - **2 colheres de sopa** de azeite

- **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Lave, seque e pique os espinafres em pedaços grandes. Aqueça o azeite numa frigideira grande e salteie os espinafres ligeiramente. Por fim, glaceie com o molho de soja Kikkoman. Sirva tudo junto.